

FINTER SELVTRÆNING MAX

Spillerpakke - 30 soloøvelser, 10/20/30-minutters pas, Skills Check, PR-log, 7-dages mission og 30-dages challenge

FINTER-princippet: LÆR -> GENTAG -> ØG TEMPOET -> BRUG BEGGE FØDDER -> SCAN -> TRÆF ET VALG -> BRUG DET I SPILLET

Sådan bruger du pakken

Vælg 1-2 fokusområder. Træn med kvalitet frem for bare at samle gentagelser. Notér personlige rekorder og gentag de samme tests senere. For børn bør selvtræning være frivillig, legende og passe til den øvrige træningsbelastning.

Færdige selvtræningspas

Tid	Program
10 min	2 min boldkontrol 2 min førsteberøring 2 min svag fod 2 min vending/finte 2 min rekordchallenge
20 min	4 min ball mastery 4 min førsteberøring 4 min pasninger 4 min dribling/finter 4 min personligt fokus
30 min	5 min opvarmning med bold 5 min førsteberøring 5 min begge fødder 5 min dribling/finter 5 min pasning/afslutning 5 min o

30 soloøvelser

1. Inside-inside

Små berøringer skiftevis med højre og venstre inderside. 3 x 30 sek. Challenge: kig op hvert tredje sekund uden at miste rytmen.

2. Sole rolls

Rul bolden fra side til side under sålen. Skift tempo og fod. PR: 60 sekunder uden at bolden løber væk.

3. V-pull

Træk bolden tilbage med sålen og skub den diagonalt frem med indersiden. 20 på hvert ben.

4. Inside-outside

Før bolden med inderside og yderside af samme fod. Skift fod efter 30 sekunder.

5. Slalom på tid

5-8 kegler. Dribl igennem og tilbage. Tag tid på fem runder. Bedste tid tæller kun, hvis kontrollen holder.

6. Kropsfinte + acceleration

Angrib en kegle, sælg bevægelsen én vej og accelerér 3-5 meter den anden. 10 til hver side.

7. Step-over

Lav step-over tæt nok på den tænkte forsvarer til at bevægelsen giver mening. Accelerér bagefter.

8. Cruyff-vending

Vis aflevering eller skud, træk bolden bag standbenet og skift retning. 8 på hvert ben i fart.

9. La Croqueta

Flyt bolden hurtigt fra den ene inderside til den anden mellem to kegler. Afslut med acceleration.

10. 100 vægpasninger

50 højre + 50 venstre. Fokus på præcision og vinkel. PR: flest præcise i træk.

11. Ét-touch mod mur

Spil tilbage med første berøring. Start roligt og øg tempoet uden at miste kvalitet.

12. To-touch mod mur

Første touch forbereder næste pasning. Variér retningen på førsteberøringen.

13. Modtag højre - spil venstre

Modtag med højre, flyt bolden og spil med venstre. Skift derefter side.

14. Modtag venstre - spil højre

Samme øvelse modsat. Arbejd med åben kropsstilling.

15. Førsteberøring til siden

Spil mod muren, tag første touch diagonalt til siden og spil igen.

16. Scan før retur

Mens bolden er på vej mod muren, kig over skulderen og registrér en farve eller genstand.

17. Jongleringsstige

Start med et realistisk niveau: fx 5, 10, 20. Brug begge fødder og jagt egen rekord.

18. Fire vendinger

Træn Cruyff, inderside, yderside og sålvending. Lav dem til begge sider.

19. Fire målzoner

Markér målzoner på mur eller mål. Skift mål efter hver aflevering eller afslutning.

20. Sprint -> kontrol

Kort acceleration til bolden, kontroller førsteberøringen og spil eller dribl videre.

21. Fri 3-moves kombination

Vælg tre bevægelser og bind dem sammen. Målet er rytme, kontrol og kreativitet.

22. Svag fod - pasninger

Brug kun den svage fod mod mur i en kort blok. Fokuser på kvalitet frem for maksimal fart.

23. Skift fod hver gang

Højre -> venstre -> højre -> venstre mod mur. PR: flest i træk uden fejl.

24. Scan - halv vending - aflever

Scan, modtag på bagerste fod, vend 90-180 grader og spil mod et nyt mål.

25. Første touch til skud

Skab skudvinklen med førsteberøringen og afslut med næste handling. Maks. to touch.

26. Spil ud af pres

Forestil dig pres fra én side. Tag første touch væk fra presset og spil mod en ny markør.

27. Keeper med fødderne

Skift mellem 1- og 2-touch mod mur. Modtag på tværs af kroppen og brug begge ben.

28. 5 min weak-foot lock

I fem minutter må du kun bruge den svage fod til småtouch, træk, inderside, yderside og vendinger.

29. Finte -> burst -> afslut

Finte ved kegle, eksplosiv berøring forbi og afslut inden for 3-4 sekunder.

30. FINTER Combine

1 min jonglering -> slalomtid -> 1 min vægpasninger -> 10 svag-fod aktioner -> 10 afslutninger. Gem alle resultater.

Skills Check - test igen efter 30 dage

Giv dig selv 1-5. Det er ikke en talentvurdering; brug tallene til at vælge fokus og sammenligne med dig selv senere.

Område	1	2	3	4	5
Førsteberøring	■	■	■	■	■
Boldkontrol	■	■	■	■	■
Driblinger	■	■	■	■	■
Finter / 1v1	■	■	■	■	■
Pasninger	■	■	■	■	■
Svag fod	■	■	■	■	■
Afslutninger	■	■	■	■	■
Scanning / overblik	■	■	■	■	■
Koordination	■	■	■	■	■
Træningsvaner	■	■	■	■	■

Personlig rekord-log

Dato	Test / øvelse	Resultat	Næste mål

7-dages selvtræningsmission

Dag	Fokus	Mission	✓
Dag 1	Boldkontrol	Inside-inside, sole rolls, V-pulls og jonglering.	■
Dag 2	Finter	Kropsfinte, step-over, Cruyff og La Croqueta.	■
Dag 3	Første touch	1-touch, 2-touch, åbn kroppen og scan.	■
Dag 4	Svag fod	75 pasninger + 5 min only-weak-foot.	■
Dag 5	Afslutninger	Målzoner + første touch til skud.	■
Dag 6	Tempo	Slalom, sprint -> kontrol og finte -> burst.	■
Dag 7	Test	FINTER Combine. Gem resultaterne.	■

30-dages tracker

Uge 1: teknikfundament | Uge 2: førsteberøring + svag fod | Uge 3: 1v1 + tempo | Uge 4: positionsspecifik træning + retest.

Dag 1 ■	Dag 2 ■	Dag 3 ■	Dag 4 ■	Dag 5 ■	Dag 6 ■
Dag 7 ■	Dag 8 ■	Dag 9 ■	Dag 10 ■	Dag 11 ■	Dag 12 ■
Dag 13 ■	Dag 14 ■	Dag 15 ■	Dag 16 ■	Dag 17 ■	Dag 18 ■
Dag 19 ■	Dag 20 ■	Dag 21 ■	Dag 22 ■	Dag 23 ■	Dag 24 ■
Dag 25 ■	Dag 26 ■	Dag 27 ■	Dag 28 ■	Dag 29 ■	Dag 30 ■

Selvtræning efter position

Forsvarer

Førsteberøring, scanning, pasninger med begge fødder og kontrol væk fra tænkt pres.

Back

Førsteberøring i fart, dribling, temposkift og pasninger.

Central midtbane

Scanning, vendinger, førsteberøring, pasninger og begge fødder.

Offensiv midtbane

Vendinger, kreativitet, pasninger, førsteberøring fremad og afslutninger.

Kant

1v1, driblinger, finter, acceleration og afslutninger.

Angriber

Førsteberøring mod mål, vendinger, svag fod og afslutninger.

Målmand

Fodarbejde, boldkontrol, førsteberøring, pasninger og distribution.

Træner / spiller - planlægningsark

Felt	Noter
Mit vigtigste fokus	
Mit sekundære fokus	
Tid pr. pas	
Udstyr jeg har	
Min nuværende PR	
Mit mål om 30 dage	
Hvad gik godt?	
Hvad ændrer jeg næste gang?	

Husk: XP, streaks og rekorder er motivation - ikke en vurdering af talent. Kvalitet, glæde, pauser og at kunne bruge færdighederne i spil er vigtigere.